

## Hábitos de alimentación Postpandemia en estudiantes de enfermería de la universidad de Guanajuato, campus Irapuato-Salamanca

Post-pandemic eating habits in nursing students of the University of Guanajuato, Irapuato-Salamanca campus

Munguía Baltazar Andrea Ivonne, Cruz Muñoz Mario, Castañón Chávez Fabiola Monserrat

Universidad de Guanajuato, campus Irapuato-Salamanca, División Ciencias de la Vida, licenciatura en enfermería y obstetricia  
ai.munguiabaltazar@ugto.mx, m.cruzmunoz@ugto.mx, monserrat.chavez@ugto.mx

### Resumen

Desde temprana edad se ha inculcado la alimentación saludable mediante distintos medios, las personas han sido formadas para llevar a cabo una alimentación saludable sin embargo ocasionalmente esta no es realizada de manera correcta, pero manteniendo una forma allegada al cuidado en alimentos. Con la llegada de la covid-19 llegaron consigo una inmensa ola de cambios en diferentes aspectos de la vida diaria una de ellas la alimentación, es por ello que el objetivo del presente estudio fue investigar los hábitos alimenticios de los estudiantes de enfermería postpandemia. De acuerdo al estudio realizado en los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad de Guanajuato campus Irapuato-Salamanca, se demostró un resultado favorable en cuestión de hábitos, sin embargo, hay una relación negativa en la actividad física ya que la mayoría de los estudiantes se encuentran en estado sedentario.

**Palabras clave:** Hábitos alimenticios; covid-19; estudiantes; enfermería; confinamiento; postpandemia; cambios.

### Abstract

From an early age, healthy eating has been instilled through different means, people have been trained to carry out healthy eating, however occasionally this is not done correctly, but maintaining a way close to food care. With the advent of covid-19 came an immense wave of changes in different aspects of daily life, one of which is diet, which is why the objective of this study was to investigate the eating habits of post-pandemic nursing students. According to the study carried out in the nursing students of the University of Guanajuato Irapuato-Salamanca campus, it showed a favorable result in terms of habits, however there is a negative relationship in physical activity since most of the students are in a sedentary state

**Keywords:** Feeding Habits; covid-19; students; nursing; lockdown; postpandemic; changes.

### Introducción

*“Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer”<sup>1</sup>*

Dentro de la educación básica, que se les imparte a los niños y jóvenes, está el plato del buen comer, donde se menciona que la alimentación diaria tiene que ser variada, suficiente y completa. Sin embargo, debido a diversos factores, dentro de la sociedad y la economía mexicana, no todos tiene la posibilidad de seguir estas recomendaciones <sup>2,3</sup>. Por otra parte, con la llegada de la pandemia de la covid-19, y sus adversidades, se suscitaron grandes cambios en los estilos de vida de las personas, en todo aspecto, ya que se tuvieron que modificar las rutinas y adaptarlas para desarrollarlas de manera aisladas al contacto humano<sup>2</sup>. Como consecuencia de esto, se tuvo que modificar la alimentación, ya que los bolsillos de muchos mexicanos se vieron fuertemente afectados, o el exceso de trabajos y tareas a los que tuvieron que enfrentarse.



Debido a que se está viviendo esta etapa de superación de la pandemia, las investigaciones postpandemia son escasas, y en materia de hábitos alimenticios en estudiantes del área de enfermería, no arroja dato alguno con el que podamos comparar, por lo que es importante hacer uso de las herramientas correspondientes para poder abastecer esta área y de esta forma dar a conocer la información recabada y analizada, para que se pueda utilizar e investigaciones futuras y de alguna manera ofrecer soluciones a dichos problemas relacionados. Por lo que, el objetivo del siguiente estudio fue investigar los hábitos alimenticios que tienen los estudiantes de enfermería postpandemia.

## Materiales y Métodos

Se realizó un estudio de enfoque descriptivo, transversal y observacional. La muestra estuvo constituida de 30 estudiantes de Enfermería y Obstetricia a conveniencia. Se les aplicó un cuestionario de alimentación “Cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios”<sup>4</sup> posterior al consentimiento informado. El cuestionario fue anónimo y auto aplicado en privado. Dicho cuestionario se realizó de manera digital en la plataforma Forms de Google. Los datos fueron vaciados a una base de datos en Excel para su análisis y presentación en forma de porcentajes

## Resultados

De acuerdo con los resultados obtenidos posterior a la aplicación de los cuestionarios sobre hábitos alimenticios, predominó el sexo femenino, con una edad promedio de 21 años. En la Figura 1 y Tabla 1 se puede apreciar que acorde con el puntaje que se obtuvo en el Cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios, el 93% de los participantes se encuentran en la categoría 2, donde refiere que tienen hábitos “parcialmente inadecuados”, solo un 3% de los participantes se encuentran en la categoría 3, donde menciona que tienen hábitos “adecuados” y el 4% se encuentra en la categoría 1, de hábitos “inadecuados”.

En general, tienen buenos hábitos en cuanto al puntaje que obtuvieron ya que la media es de 32 puntos, considerando que el rango para definir que se encuentran en hábitos adecuados es de 38.5 puntos, por lo que no se encuentra tan retirado de este y se podría considerar que en esta etapa de postpandemia los estudiantes tienen hábitos parcialmente buenos. No obstante, los resultados muestran que la moda es de 35 por lo que también es un buen resultado e indica que hay una relación entre el conocimiento y los hábitos.

Tabla 1. Resultados obtenidos del cuestionario.

Hábitos	Participantes
Inadecuados	1
Parcialmente inadecuados	28
Adecuados	1

Fuente: Elaboración propia.





Figura 1. Resultados obtenidos del cuestionario (porcentajes)  
 Fuente: Elaboración propia.

La tabla 2 muestra los hábitos alimenticios, separados por sexo (mujeres y hombres) debido a la prevalencia y demanda del sexo femenino en la carrera es evidente que en su mayoría son mujeres, que tienden a tener una variabilidad de hábitos mayor que en los hombres, donde se conserva la tendencia de hábitos parcialmente adecuados.

Tabla 2. Hábitos alimenticios en hombres y mujeres.

Hombres		
Inadecuados	Parcialmente inadecuados	Adecuados
0	5	0
Mujeres		
Inadecuados	Parcialmente inadecuados	Adecuados
1	23	1

Fuente: Elaboración propia.

La Figura 2 muestra los resultados obtenidos en la sección cuatro del cuestionario referente a la actividad física, donde se puede observar que la mayoría de los participantes obtuvieron un resultado de actividad física “inadecuada” que abarca el 60% de la muestra, 27% de la misma pertenece a los hábitos “parcialmente inadecuados” y el 13% a hábitos “adecuados”. Por lo que, se puede observar que hay una gran diferencia y poca afinidad entre los hábitos de alimentación y actividad física.



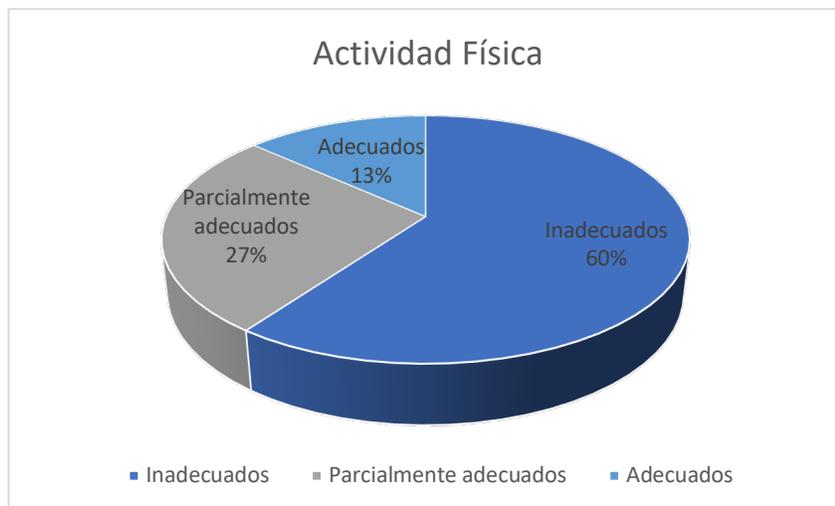


Figura 2. Muestra del porcentaje de actividad física  
Fuente: Elaboración propia.

## Discusión

De acuerdo con los resultados se demostró que los estudiantes de la carrera de enfermería y obstetricia de la Universidad de Guanajuato campus Irapuato-Salamanca han mostrado tener una alimentación parcialmente adecuada y dentro de las demandas requeridas para su nutrición, dado que, en su mayoría son alimentos elaborados en casa y escasamente los adquieren fuera de, aunque existe una deficiencia de la realización de las tres comidas necesarias durante el día, esto gracias a la demanda académica que exige la carrera. Estos resultados pueden ser consecuencia de que el periodo de contingencia por covid-19 tuvo un impacto medianamente positivo en la alimentación de las personas, específicamente en los jóvenes, esto debido a que pasaron mucho tiempo en casa por lo que tenían el tiempo de preparar sus alimentos personalmente y de esta forma evaluar su valor nutricional.<sup>5,6</sup>

Por otra parte, la actividad física que realizan es deficiente, por lo que se podría considerar que actualmente se encuentran en un estilo sedentario. Estos resultados concuerdan con lo reportado en estudios que se realizaron antes y durante la pandemia <sup>7,8</sup> donde mencionan que los estudiantes universitarios de distintas carreras mantenían un estilo de vida sedentario. Por consiguiente, es importante recordarles a los jóvenes la importancia de realizar actividad física, así como sus beneficios y sobre todo a las diversas enfermedades que van a prevenir. En este sentido, los resultados obtenidos en esta investigación dan pie para realizar futuras investigaciones con el fin de implementar programas educativos con el fin de concientizar a la población la importancia de una buena alimentación y la realización de algún tipo de ejercicio.<sup>9</sup>

## Conclusiones

Estos resultados pueden sugerir que la alimentación postpandemia fue parcialmente inadecuada con una actividad física deficiente.



## Referencias

- <sup>1</sup> Obesidad y sobrepeso [Internet]. Who.int. [citado el 12 de abril de 2023]. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- <sup>2</sup> Cervera Burriel F, Serrano Urrea R, Vico García C, Milla Tobarra M, García Meseguer MJ. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Nutr Hosp.* 2013;28(2):438–46. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.2.6303>
- <sup>3</sup> DOF - Diario Oficial de la Federación. Gob.mx. [citado el 23 de abril de 2023]. [https://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5285372](https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372)
- <sup>4</sup> Montero Bravo A, Úbeda Martín N, García González A. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutr Hosp.* 2006 [citado el 13 de abril de 2023];21(4):466–73. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112006000700004](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006000700004)
- <sup>5</sup> Flores Vazquez A, Macedo Ojeda G. Validación de un cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios para adolescentes en Jalisco, México. *Rev Esp Comunitaria* 2016;22 (2): 26-31. Disponible en: [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC\\_2016-2-0X.\\_Ana\\_Silvia\\_Flores.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2016-2-0X._Ana_Silvia_Flores.pdf)
- <sup>6</sup> Bosquez Q, Adamaris K. Influencia del nivel socio económico en la frecuencia de consumo de alimentos y análisis de los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de los últimos niveles de la carrera de Nutrición Humana de la PUCE en marzo del 2021 en el confinamiento por la pandemia de Covid 19. *PUCE - Quito*; 2022. <http://repositorio.puce.edu.ec:80/handle/22000/20336>
- <sup>7</sup> Montoya Gonzalez S, Agudelo Henao L, Arias Galvis M, Osorio Morales V, Otalvaro Ramírez PA. Actividad física y conducta sedentaria en estudiantes universitarios, antes y durante el confinamiento por COVID-19. 2022 [citado el 29 de Abril del 2023]; Disponible en: <https://repository.ces.edu.co/handle/10946/7172>
- <sup>8</sup> Chales-Aoun AG, Merino Escobar JM. Actividad física y alimentación en estudiantes universitarios chilenos. *Cienc Enferm (Impresa)*. 2019;25. <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-95532019000100212>
- <sup>9</sup> Vivian Caridad Escalona-Hidalgo, Sonia Góngora-Márquez, Ana Olenia Góngora-Márquez. Acciones para fomentar el desarrollo local desde la cultura física y el deporte. *Revista especializada en ciencias de la cultura física y del deporte*. 2022 Jan 1; <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/821/2491>

